

# ROZHOVOR S VEDOUCÍM FYZIOTERAPEUTEM ÚVN DAVIDEM VRBICKÝM

## O péči o pacienty nemocnice i nadějně olympioniky

*Výborné vybavení, podpora v oblasti studia i zavádění nových trendů, to jsou jistě velmi významné benefity našeho pracoviště. Největší hodnotu ale vidím v týmu, který tu je ...*

Vyrůstal v lékařském prostředí. Chtěl jít v rodičovských šlépějích a pracovat ve zdravotnictví. Několik semestrů studoval medicínu, nakonec se ale vydal na profesní dráhu fyzioterapeuta. Vystudoval fyzioterapii na 3. LF UK a po jejím úspěšném absolvování nastoupil v roce 2007 do Ústřední vojenské nemocnice, kde (bez krátkého intermezza v podobě tříměsíčního působení na Ministerstvu zdravotnictví) pracuje dosud. Je vedoucím fyzioterapeutem Oddělení rehabilitace a fyzikální medicíny ÚVN, mnozí ho také znají jako fyzioterapeuta olympioniků – rychlostních kanoistů, mladých nadějných olympioniků i hokejistů BK Mladá Boleslav.

S Davidem Vrbickým jsme si povídali o jeho práci v ÚVN, o jeho spolupracovnících i o tom, jak se stará o české medailové naděje.

**Jak jste se dostal do týmu, který pečuje o tělesnou schránku českých vrcholových sportovců?**

To je přímo propojené se začátkem mé kariéry v Ústřední vojenské nemocnici. V době mého nástupu ÚVN v roce 2007 se právě měnil realizační tým Slávie. Tehdy hledali mimo jiné i fyzioterapeuta. Oslovili lékaře ÚVN, mezi nimi i našeho pana primáře. Ten se obrátil na mě a já se chopil příležitosti. Ve Slávii jsem byl jednu sezónu. Pak jsem spolupráci ukončil. Naštěstí přišla další nabídka na spolupráci na projektu McDonald Olympic Hopefuls na podporu mladých nadějných sportovců, kteří mají šanci se dostat na olympijské hry. Patronem byl tehdy Martin Doktor, který projevil zájem o spolupráci se mnou poté, kdy jsem ho zaujal mým workshopem, jehož se účastnil. Nabídl mi, abych se stal součástí týmu, který pečuje o kanoistickou reprezentaci ČR. Následně, to už jako sportovní ředitel Českého olympijského výboru, mě Martin Doktor pozval do týmu v rámci akcí konaných pod záštitou ČOV, jako jsou evropské olympijské festivaly mládeže, olympiády mládeže a olympiády dospělých.



**Takže na olympiádě jste už jako fyzioterapeut působil?**

Zúčastnil jsem se olympiády v Londýně v roce 2012. Tam jsem byl, dá se říci, členem realizačního týmu. S rychlostními kanoisty spolupracuji od roku 2011 a Londýn jsem absolvoval už s nimi. V roce 2014 jsem pak odlétal do Soči už jako člen štábu vyslaného Českým olympijským výborem. V Soči

jsem strávil pět týdnů, celou dobu konání olympiády. Podílel jsem se na přípravách, vytvoření zázemí i na péči o olympioniky.

**V čem taková péče spočívá?**

Už ráno je potřeba u některých sportovců intrevence, poté se rozhoduje, které ze sportů daného dne jsou rizikové, u kterých je nezbytná naše přítomnost, kde je například riziko úrazu. Samotná příprava spočívá

v uvolnění měkkých tkání, v rozpohybování, rychlé mobilizaci, případně využití nějakého vhodného tapingu.

**Není taping jen módní záležitostí?**

Taping svůj efekt má. Zejména tam, kde je potřeba stabilizace, podpora svalů, nebo kde je nějaký otok, tam určitě. Plní samozřejmě i určitou psychickou podporu.

**Jak připravujete sportovce?**

Vše je řešeno individuálně. Každý je jiný, má jinou zátěž na jiné tělesné partie, takže se vždy snažím terapii zvolit tak, aby pro daného sportovce byla co nejprínosnější. Jde o to, na co se zaměřujeme, to znamená, jestli chceme zlepšit postavení v ramenním kloubu, jestli je potřeba posílit svaly v oblasti kolene, nebo jestli řeším například bolest zad. Jiný problém bude mít plavec, jiný judista, jiný kanoista a jiný třeba hokejista, a tak je každá terapie postavena na konkrétního sportovce.

**Vy jste byl před nedávnem také na jedné zimní olympiádě, o které zas tolik lidí nemá povědomí. Většina z nás si letošní rok spojuje spíše s letními OH v Riu. Mohl byste představit, o jaké hry se vlastně jednalo?**

Letos v únoru jsem doprovázel naše nadějně sportovce na zimní Olympijské hry mládeže (YOG) v Lillehammeru. Olympijské hry mládeže jsou poměrně nová záležitost. První letní Olympijské hry mládeže se uskutečnily v roce 2010 Singapuru, první zimní Olympijské hry mládeže v roce 2012 pořádala rakouský Innsbruck. Cyklus olympiád je nastavený tak, že když je letní olympiáda dospělých, koná se zimní olympiáda juniorská. Letošní zimní Olympijské hry mládeže, kam jsem naše sportovní naděje doprovázel, byly v pořadí druhé a mladí olympionici přivezli z Lillehammeru pět medailí. Účast je skvělou příležitostí vyzkoušet si, jak to chodí na olympiádě dospělých a zároveň je motivující, aby na sobě dále pracovali

**Pojďme zpět, tam kde Vaše kariéra začala a úspěšně pokračuje – tedy do Vašeho působiště - oddělení fyzioterapie ÚVN. Jací pacienti tam přicházejí a jak byste přiblížil Vaši práci?**

U nás na rehabilitaci řešíme celé spektrum somatických problémů, ať už se jedná o vertebrogenní potíže, poúrazové stavy, pooperační rekonvalescenci pohybového aparátu nebo fyzioterapeutickou péči o pacienty s neurologickým deficitem. Volba fyzioterapeutických metod je individuální a je vždy stanovena na základě diagnostiky. Preferujeme metody založené na vědeckém podkladě. Např. největší skupina pacientů s vertebrogenními obtížemi (bolesti zad), je vyšetřena a případně posléze léčena podle McKenzie konceptu mechanické diagnostiky a terapie. Dá se říci, že rehabilitace v ÚVN byla průkopníkem v zavádění a šíření této metody, jejíž léčebný postup vychází z principu, že příčina bolesti má mechanickou podstatu, tudíž ji lze řešit mechanicky.

**Co je podstatou léčby?**

Hlavní je stanovení diagnózy na základě získaných subjektivních příznaků a objektivního vyšetření i na základě zjištění, co je příčinou. Důležité při tom je, že se terapie nezaměřuje jen na jednotlivé segmenty páteře, ale je vedena s cílem upravit stav pacienta jak z hlediska funkce, tak obtěžujících bolestí, tak i prevence. Výsledky přicházejí s pravidelným opakováním pohybů, léčba je založena na autoterapii. Terapeut musí správně zvolit směr, frekvenci, intenzitu a rozsah pohybu pacienta. Musí tedy pacienta důkladně instruovat. Tato metoda by se neobešla bez významné spolupráce pacienta, který musí být aktivním účastníkem léčby. Úkolem terapeuta je naučit nemocného vyvarovat se poloh a pohybů, které jsou příčinou potíží, aby se postupně zbavoval bolesti a jeho stav byl ideálně v lepší kondici než před započatím problémů.

**Jaké jsou fyzioterapeutické metody a jejich využití? Dokážete nám nějak přiblížit některé nejčastěji využívané?**

Metod je velké množství. Můžeme se bavit o McKenzie, DNS,PNF,využívání měkkých technik, lymfodrenáží... Dobrý fyzioterapeut je ten, kdo dokáže zvolit, co je pro konkrétního člověka přínosné a ideální, dokáže nastavit optimální program. Vždy záleží na onemocnění pacienta a na progresu toho onemocnění, nebo poúrazovém stavu. Důležitá je bezpochyby i počáteční diagnostika lékařem

**Když člověk pozoruje některé cviky, úkony, může mít pocit, že je to vlastně jednoduché.**

U rehabilitace je často v jednoduchosti krása. Protože když naučíte pacienta pro něj poměrně jednoduchý cvik, ale správně, tak jak se dělat má, jsou vidět výsledky. Ale nenechme se mýlit, mnoho cviků na první pohled vypadá jednoduše, ale pokud se provádí správně, může být velmi obtížný. A to se může jednat třeba i o správnou chůzi, držení těla, pokrčení kolene, správnou polohu v sedu...

**Má pracoviště ORFM ÚVN některá specifika, pro která je vyhledávané?**

Na našem pracovišti se snažíme věnovat

moderním trendům, v mnoha směrech zavádíme novinky v rámci celé ČR, držíme krok s evropskými trendy. U nás se začínalo s metodou McKenzie u vertebrogenních onemocnění a díky Evě Novákové, která s námi spolupracuje a je školitelem této metody v ČR, se snažíme o její postupném šíření. Věnujeme se léčbě spastické parézy, kde díky aplikaci botulotoxinu typu A a s tím spojenými vhodnými pohybovými aktivitami dokážeme postupně pomoci od bolesti a uvolnit svalstvo a tím posílit hybnost, sebeobsluhu i fyzickou zdatnost. Byli jsme, pokud se nemýlím, také jedni z prvních, kteří začali využívat roboticky asistované rehabilitace. Jsme dobře vybaveni, máme několik přístrojů, které pracují na základě biologické zpětné vazby. Měli jsme tady prezentován tzv. exoskelet, který dokáže pacienta vertikalizovat (vzpřímit) a chodit s ním, dostat tělo do správné polohy.

**To jsou hodnoty, které jistě velmi při Vaší práci oceníte.**

Výborné vybavení, podpora v oblasti studia i zavádění nových trendů, to jsou jistě velmi významné benefity našeho pracoviště. Tu největší hodnotu ale vidím v týmu, který tu je - kolegové fyzioterapeuti, staniční sestra, asistenti - všichni do jednoho odvádějí vynikající práci, která je náročná fyzicky i psychicky. Týmu si nesmírně vážím a oceňuji ho, jak pracují, jak se snaží každému pacientovi dát maximum. Stejně vysoce cením i podporu mých nadřízených.

**To se Vám ani nebude chtít odjet se sportovci na letní olympijské hry? Do centra letních olympijských her v Riu už putuje olympijský oheň. Zamíříte tam s našimi sportovci i Vy jako fyzioterapeut?**

Stále mám velmi dobré vztahy s ČOV, nadále zůstávám fyzioterapeutem českých rychlostních kanoistů, ve které jsou vkládány naděje na výborná umístění. Takže mi bude ctí, pokud i já budu mít příležitost na místě péči o jejich tělesnou schránku přispět k tomu, aby z letní olympiády v Riu přivezli cenné kovy. A pak se zase rád vrátím k pacientům v ÚVN.

**text: Mgr. Jitka Zinke**

**foto: archiv ÚVN**

